

ダイエットのためのサイズ記録

身長	cm
----	----

目標	
----	--

測定日		／	／	／	／	／	／	／
サイズ								
体重		kg						
体脂肪率		%	%	%	%	%	%	%
BMI値								
胸 周 り	トップ	cm						
	アンダー	cm						
腰 周 り	ウエスト	cm						
	下腹部	cm						
	ヒップ	cm						
二 の 腕	左	cm						
	右	cm						
太 も も	左	cm						
	右	cm						
ふ く ら は ぎ	左	cm						
	右	cm						
足 首	左	cm						
	右	cm						

備考	【適正体重＝「身長」(m) ² ×22】
----	---------------------------------